

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

**ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА имени А. Н. БЕКЕТОВА**

ГУМАНИТАРНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические указания
к теоретическим и семинарским занятиям
по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

(для студентов дневной формы обучения всех специальностей Университета)

**Харьков
ХНУГХ им. А. Н. Бекетова
2015**

Гуманитарные вопросы физического воспитания: Методические указания к теоретическим и семинарским занятиям по дисциплине «Физическое воспитание» и «Физическая культура» (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Университета) / Харьк. нац. ун-т гор. хоз-ва им. А. Н. Бекетова; сост. : Д. А. Бескоровайный, Т. В. Бондаренко. – Харьков : ХНУГХ им. А. Н. Бекетова, 2015. – 48 с.

Составители: Д. А. Бескоровайный
Т. В. Бондаренко

Рецензент: доц. В. М. Ключко

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта,
протокол № 5 от 25.11.2014 р.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Цель, задачи и базовые требования к подготовке будущего специалиста	7
2 Нормативно-правовая основа гуманитаризации физического воспитания...	7
3 Культура как специфический способ организации и развития жизнедеятельности человека.....	10
4 Традиции как механизм этнокультурной адаптации человека.....	11
5 Физическая культура как наука, отражающая исторический уровень развития психофизических возможностей человека.....	12
6 Представления о человеке и природе в традициях цивилизаций Запада и Востока.....	14
7 Некоторые аспекты взаимосвязи образования, жизнедеятельности и здоровья человека.....	18
8 Роль педагога в формировании культуры здоровья в работах А. С. Макаренко.....	20
9 «Золотые россыпи» древних мыслителей.....	21
9.1 Традиции Запада и Востока.....	22
9.2 Разум, мудрость, знания.....	23
9.3 Человек и природа.....	24
9.4 Воспитание и обучение.....	26
9.5 Тело, душа и здоровье.....	28
9.6 Этика и нравственное здоровье.....	30
9.7 Сила воли и волевые качества.....	31
9.8 Миссия учителя как наставника и воспитателя души человека....	36
10 Рекомендации к выполнению самостоятельной работы.....	38
Вопросы для проверки знаний.....	39
Выводы: «Ода спорту».....	42
Список использованных источников.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Государственный стандарт высшего образования предлагает алгоритм подготовки специалиста-профессионала в разных сферах деятельности. При этом под профессионалом подразумевается субъект, достигший значительный успехов в своем роде занятий, имеющий высокий социальный статус, динамически развивающуюся систему личностной и деятельностной нормативной регуляции, постоянно нацеленный на саморазвитие и самосовершенствование, на новые социально значимые свершения [16].

Цель работы – популяризация интереса к общегуманитарным профессионально прикладным задачам, которые можно решать в том числе в ходе изучения дисциплин «Физическое воспитание» и «Физическая культура». Предложенный подход к гуманитаризации физического воспитания в некоторой степени поможет студенту расширить междисциплинарные знания и развить определенные профессионально необходимые способности и умения.

Согласно нормативным требованиям, выпускник высшего учебного заведения в условиях производственной или бытовой деятельности должен обладать набором умений, полученных в результате анализа итогов собственных действий, а также наблюдений за своими эмоциями, чувствами, состоянием и характером хода познавательных процессов, сопровождающих профессиональную деятельность. В частности, будущий специалист должен уметь [13]:

- оценивать с применением соответствующих методических средств и установленных критериев уровень развития собственных познавательных процессов (ощущения, восприятия, воображения, памяти, мышления, внимания);
- оценивать соответствующие качественные и количественные показатели уровня развития собственных познавательных процессов по производственным нормам и требованиям;
- определять характер влияния уровня развития собственных познавательных процессов на эффективность выполнения профессиональных и социально-производственных задач разного уровня сложности;
- применять специальные приемы повышения эффективности вышеуказанных познавательных процессов;
- оценивать по характеристикам собственных психологических состояний и чувств уровень удовлетворения условиями, течением и результатами профессиональной и бытовой деятельности;

– с применением соответствующих методических средств определять факторы, нарушающие ощущение психологического комфорта в процессе жизнедеятельности, и уменьшать уровень их влияния;

– устанавливать уровень соответствия собственных индивидуально-типологических особенностей, черт характера, интересов, способностей, убеждений и ценностей имеющимся условиям профессиональной и бытовой деятельности;

– с помощью специальных методических приемов осуществлять коррекцию собственных индивидуально-типологических особенностей, черт характера, интересов, способностей, убеждений и ценностей в случае появления признаков фрустрации, депрессии, психоэмоционального напряжения и других негативных переживаний.

Чтобы осуществлять саморегулирование поведения в быту и на производстве и вести здоровый образ жизни, будущий специалист должен обладать умениями [14]:

– применять специальные методики коррекции собственного психического состояния в зависимости от психофизических нагрузок, используя данные литературы и собственные представления относительно этапов развития личности, а также подбирать средства предупреждения жизненных кризисов, учитывая особенности профессиональной, социально-производственной и бытовой деятельности;

– пользоваться приемами психофизиологической саморегуляции и самоконтроля, совершенствуя свои волевые качества;

– поддерживать благоприятный психологический климат в семье, принимая во внимание психологические особенности ее членов, обусловленные возрастом, полом, политическими и религиозными интересами, уровнем развития психических функций, возможными жизненными кризисами и т.п.

В госстандарте высшего образования отмечается, что обеспечивать необходимый уровень личной физической подготовленности и психического здоровья сможет тот, кто в условиях производственной или бытовой деятельности умеет:

– применять физические упражнения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья и обеспечения профессиональной дееспособности;

– использовать разнообразные виды физических упражнений и психофизический тренинг для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения умственной и физической работоспособности;

– применять средства физической культуры, спорта и рекреации для улучшения здоровья и двигательной подготовленности как составляющих эффективной профессиональной деятельности;

– придерживаться гигиенических требований в процессе учебно-тренировочных занятий и оздоровительных мероприятий;

– использовать естественные факторы и силы природы для укрепления здоровья, повышения работоспособности и профилактики заболеваний;

– владеть простыми приемами массажа и самомассажа с целью восстановления организма после психофизических нагрузок и предотвращения преждевременной усталости при интенсивной умственной и физической профессиональной и бытовой деятельности;

– применять средства физической культуры с целью нивелировки влияния вредных факторов профессиональной деятельности, противостояния вредным привычкам и профилактики заболеваний;

– применять методы самоконтроля за уровнем физического развития и деятельности функциональных систем организма;

– формировать и поддерживать оптимальный уровень своей психофизической надежности и устойчивости, обеспечивать дееспособность с помощью средств физической культуры, спорта и рекреации;

– соблюдать принципы здорового образа жизни в течение всего жизненного цикла.

Не менее важно учитывать, что для осуществления безопасной и эффективной деятельности будущий специалист должен иметь нравственные убеждения, вкусы и склонности. Это возможно, если на основе анализа результатов самонаблюдений, используя знания по этико-эстетической теории, он умеет находить компромиссные решения в ходе осуществления совместной деятельности.

1 Цель, задачи и базовые требования к подготовке будущего специалиста

Образовательно-профессиональные программа (ОПП) подготовки специалиста – это государственный нормативный документ, в котором обобщается содержание обучения, устанавливаются требования к содержанию, объему и уровню образования и профессиональной подготовке специалиста по определенной специальности определенного образовательно-квалификационного уровня [12]. Данным документом также регламентируется, что специалист должен уметь сочетать теоретические и практические аспекты культуры в процессе общественной производственной или бытовой деятельности, а именно:

- осуществлять наблюдение за деятельностью человека по определенным методикам;
- классифицировать результаты наблюдений за деятельностью по признакам синхронных и диахронных связей в природном и социально-культурном пространствах в соответствии с определенными методиками;
- проводить нормирование и систематизацию результатов наблюдения за деятельностью с учетом правил поведения по определенным методикам;
- определять культурный контекст на основе анализа результатов наблюдений за профессиональной деятельностью с помощью критериев нормирования и систематизации;
- интегрировать собственную деятельность в культурное окружение, определив место отдельных социокультурных элементов в культурном контексте.

В конечном итоге в высших учебных заведениях выпускники должны сформироваться как личности, способные решать определенные проблемы и задачи социальной направленности посредством определенных умений.

2 Нормативно-правовая основа гуманитаризации дисциплины «Физическое воспитание»

Согласно требованиям ОКХ будущие специалисты должны уметь выполнять определенные типовые задачи деятельности, в том числе в гуманитарной сфере, например, следующие [12–15]:

1. Определять цели и задачи собственной деятельности, обеспечивать их эффективное и безопасное осуществление. В условиях производственной или бытовой деятельности на основе результатов анализа личных потребностей и осознания мотивов действий, опираясь на принципы субъектно-

деятельностного подхода, формулировать цели собственной деятельности с учетом общественных, государственных и производственных интересов.

2. Учитывать общественные отношения при осуществлении деятельности. В частности, в процессе работы в определенной социальной группе, применяя типичные методы эмпирического социологического исследования, определить характеристики общественной реальности. На основе анализа результатов самонаблюдений, используя процедуры социологического анализа, устанавливать собственный социальный статус.

3. Осуществлять поиск новой информации. В производственных условиях, используя ключевые слова в определенной отрасли на базе профессионально ориентированных (печатных и электронных) источников, с помощью соответствующих методов проводить поиск новой текстовой информации (работа с источниками учебной, научной и справочной информации).

4. Уметь читать и осмысливать профессионально ориентированную и общенаучную иноязычную литературу, использовать ее в социальной и профессиональной сферах.

5. В производственных условиях, пользуясь расширяемым лексико-грамматическим минимумом и профессионально ориентированными иноязычными (печатными и электронными) источниками, с помощью соответствующих методов проводить аналитическую проработку иноязычных источников с целью получения информации, необходимой для решения определенных заданий профессионально производственной деятельности.

6. Учитывать процессы социально-политической истории Украины при осуществлении деятельности.

7. При осуществлении производственной или социальной деятельности по результатам анализа исторических источников и историографической литературы, используя признаки социально-исторических эпох и критерии причинно-следственных связей исторических процессов, определять периоды, закономерности формирования и развития этнополитических процессов в Украине.

8. Анализируя современные документы и исторические материалы, которые воспроизводят закономерности социальной жизни предыдущих поколений украинцев, определять особенности современного социально-политического развития украинского общества и его перспективу.

9. Обобщая научную информацию исторического, политического, гуманитарного характера, используя методы социальных исследований,

определять свою принадлежность, а также принадлежность участников совместной деятельности к определенному этносу.

10. Формализовывать (переводить) внешние явления и процессы в знаковый вид (теоретическое абстрагирование). При осуществлении производственной или социальной деятельности на основе собственных наблюдений за реальными процессами, используя категориальный аппарат и рефлексивные навыки, типологизировать результаты наблюдений.

11. В процессе работы со структурированной информацией на основе сведений о связях между элементами информационного материала определять наличие системы; в соответствии с целью деятельности и определенных критериев эффективности, используя правила генетической логики, устанавливать связи между элементами оптимальной системы.

12. Реализовывать (переводить) обработанную знаковую информацию в вид внешних процессов (практическое осуществление). Используя определенные теоретические правила функционирования системы, по известным методикам разрабатывать практические рекомендации относительно осуществления безопасной и эффективной деятельности.

13. Учитывать религиозные убеждения при осуществлении деятельности. В условиях производственной или бытовой деятельности по результатам анализа религиозной литературы и других источников информации, используя критерии и типологии религиозных доктрин, определять тип конкретной религиозной доктрины.

14. Учитывать моральные убеждения и устои при осуществлении безопасной и эффективной деятельности. На основе анализа источников информации и сведений касательно моральных убеждений и устоев, определять тип этико-эстетичной теории, устанавливать собственные моральные убеждения и пристрастия, а также таковые участников совместной деятельности.

15. Применять законы формальной логики в процессе интеллектуальной деятельности. С помощью формальных логических процедур проводить анализ имеющейся информации на ее соответствие требованиям внутреннего непротиворечия, делать выводы относительно ее пригодности для осуществления заданных функций.

16. В условиях производственной или бытовой деятельности с помощью формальных логических процедур проводить анализ имеющейся информации на ее соответствие условиям необходимости и достаточности для обеспечения эффективной деятельности; с учетом правил поведения по определенным

методикам проводить нормирование и систематизацию результатов наблюдения за деятельностью.

Следует отметить, что определенные навыки и умения, необходимые для решения вышеприведенных задач, можно приобрести в ходе изучения дисциплин «Физическое воспитание» и «Физическая культура».

3 Культура как специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности

Культурное и биологическое развитие человека неразрывно взаимосвязаны и не могут рассматриваться изолированно друг от друга. С момента своего возникновения культура была одним из важнейших факторов биологического развития, оказывала на него сильное влияние и сама подвергалась его воздействию.

Согласно одному из определений, «культура – это специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленный в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в духовных ценностях, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе. Феномены культуры чрезвычайно вариативны. Любые проявления человеческой деятельности, имеющие место в конкретном социуме, так или иначе, представляют его культуру. Среди подобных явлений – знания, верования, искусство, орудия, технологии, ритуалы и многое другое» [8, С. 6]. Религия как автономная система тесно связана с этнокультурной традицией. Она опирается на традицию, влияет на жизнь общества, на характер культуры, на ход истории. Поэтому и ответственность за образ жизни человека, уровень его личной культуры и культуры той или иной цивилизации также во многом лежит на религии.

Главная функция культуры – передавать из поколения в поколение негенетическим путем социально значимую информацию и накопленный людьми опыт. На это мы ориентировались при подготовке данных методических указаний. Применительно к сфере двигательной деятельности человека под культурой понимается природа двигательных способностей человека, его воспитание, образование и развитие в процессе двигательной деятельности.

4 Традиции как механизм этнокультурной адаптации человека

Использование культурно-исторического подхода к изучению проблем, связанных с человеком, позволяет более точно определиться с истоками многих традиций. В. Куевда пишет: «Оперативный массив традиции характеризуется, прежде всего, иррациональными признаками, в значительной степени околону научными, бытовыми знаниями. Несмотря на это, поведение человека, ориентированного на традиционализм, обеспечивается надежной защитой в виде универсального механизма селекции и жизненного опыта, его аккумуляции и пространственно-временного распространения. Это дает возможность обеспечивать взвешенность и устойчивость, необходимые для существования индивида и социальных групп. Без функционирования такого механизма не представляется возможным само существование человека» [11].

Именно такую чрезвычайно важную функцию традиции и ее производной – традиционализма подчеркивают восточные этико-психологические и философские учения. Традиция и поступок – это практическое воплощение законов психической жизни. По определению «традиция» – это элементы социального и культурного наследия, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющиеся в определенных обществах, классах и социальных группах в течение длительного времени. Носителем и хранителем традиций выступает старшее поколение, старейшины. Вот почему в странах Востока, т.е. в традиционных государствах, где традиция является главенствующей категорией мировоззрения, столь уважительно и почтительно относятся к престарелым людям.

Стремление к устойчивости, непрерывности осознаются человеком как потребность, т.е. особое психическое состояние индивида. Потребность в традиционализме проявляет себя в неосознанных склонностях, обобщениях, симпатиях, страстях, а также в осознанных мотивах поведения. Потребность овладения традициями как способом бытия стимулирует поиск определенных способов и путей ее удовлетворения.

Всякое общество, заботясь о своей целостности и единстве, вырабатывает систему социальных кодов (программ) поведения, предписываемых его членам. Набор таковых программ поведения специфичен для каждого коллектива. Все они направлены на то, чтобы нейтрализовать тенденцию к индивидуализации поведения, сдерживать рост его вариативности, ибо ничем не контролируемый рост многообразия неминуемо привел бы к распаду общества [2]. Этим

объясняется наблюдение автора украинских исторических романов В. Шевчука (1990 г.): «Там, где очень много дают свободы, мало устойчивых обычаев».

Для каждой этнической культуры характерны свои представления о значимости тех или иных фрагментов поведения и, следовательно, своя конфигурация границы между обязательным (типизированным) и свободным (индивидуальным) поведением [18]. Чем более значимы сферы поведения, тем более жестко они регламентированы, тем сильнее контроль над соблюдением стандартов и образцов. Нормы поведения и обычаи, также как и ценности, обряды, идеи относятся к традициям. Общечеловеческие, инвариантные модели поведения, казалось бы, целиком и полностью детерминированы биологическими свойствами человека. Однако следует отметить, что они существенно корректируются социальными и культурными механизмами. Установлено, что стереотипы поведения значимы для этнического сознания, но не являются самой устойчивой или необходимой компонентой, например такой, как этнопсихологические особенности. Исследуя культурные традиции, мы стремимся выявить определенный эталон, образец, правила, нормы поведения, признанные всеми членами конкретного этноса, конкретной цивилизации.

Устойчивость традиций народа в этнопсихологической сфере ярко проявляется в национальных видах спорта.

5 Физическая культура как наука, отражающая исторический уровень развития психофизических возможностей человека

Физическая культура аккумулирует в себе тысячелетние традиции народа, которые являются своеобразным механизмом этнокультурной адаптации каждого человека. Чаще всего физическую культуру рассматривают как культуру образа жизни. Отсюда основные понятия теории физической культуры условно можно разделить на две группы:

– группа понятий, которые характеризуются как процесс двигательной деятельности: «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое совершенствование», «физическая подготовка»;

– группа понятий, которые характеризуются как итог, результат двигательной деятельности: «физическая подготовленность», «физическое совершенство» и др. [10].

Согласно другому подходу, физическая культура рассматривается как наука о природе физических и творческих сил, двигательных способностей и возможностей, а также механизмов адаптации человека в различных условиях

жизнедеятельности. В этом случае понятия «физическое воспитание» и «физкультурное образование» анализируют как процесс и результат. В процессе физического воспитания и физкультурного образования приходится иметь дело с конкретным уровнем физической воспитанности и физкультурной образованности. Данные понятия трактуют как процесс и результат непрерывной двигательной деятельности, ибо в процессе есть всегда результат (промежуточный или итоговый). Таковыми могут выступать также понятия «физическая подготовленность», «физическое развитие» и др.

Применительно к физической культуре и спорту используются научный подход, методы и методики естественных наук (биологии, физиологии, медицины, психологии и др.). Поэтому ее содержание и конечный результат научного познания не зависят от субъективных свойств познающей личности. С другой стороны, физическая культура и спорт, как междисциплинарная наука, использует понятийный аппарат и категории гуманитарных наук – философии, истории, педагогики. В результате этого при исследовании тех или иных явлений в сфере физической культуры и спорта необходимо корректно использовать оценочные суждения. Последнее проявляется в оценке значения для жизни человека телесного и духовного и, как следствие, в неоднозначном отношении к физическому совершенствованию. Поэтому имеет место субъективность оценочных суждений того, кто высказывает мнение о предмете исследования, которым является физическая культура человека и этнической общности людей.

Система ценностей задает идеальную модель, или образ жизни. На основании этих категорий и формируется определение широко используемого понятия – здоровый образ жизни [17]. Необходимость соблюдения здорового образа жизни – норма для выживания человеческой популяции. Однако, понятие «здоровый образ жизни» может иметь разное содержание, как для различных культур, так и отдельных людей. У представителей западной и восточной цивилизации оценки и нормы, а, следовательно, критерии оценки ценностей человеческого бытия были и остаются различными. Это вытекает из различий в методологической основе их философии (материалистическая или идеалистическая). Понятие ценность предполагает идеал, цель, точку устремления. Мир ценностей – это мир должного. Способность разделять сущее и должное указывает на наличие сознания. То, что считаем ценностями, стимулирует изменение бытия. Никакими усилиями невозможно внедрить ценности, не отвечающие духу народа. Культура, в том числе физическая,

включает определенный набор ценностей. Чтобы выявить их, надо узнать, что почитается людьми.

Исследователи обращают внимание на то, что остаются нереализованными возможности физического воспитания и спорта как средства формирования общей культуры, мировоззрения человека, изучения и сохранения этнокультурных традиций своего народа. Например, оказывается, что очень ярко проявляются расово-национальные психофизические особенности, генетические склонности к тем или иным формам двигательной деятельности. Это можно видеть в народной физической культуре, в хореографических традициях различных этносов.

Итак, физкультурно-спортивная отрасль науки – это многогранное явление, характеризующее сферу двигательной деятельности, сущность которой направлена на преобразование организма человека.

Если спорт высших достижений имеет самостоятельный общественный смысл, то физическое воспитание, в том числе через массовый спорт, всегда подчинено цели той деятельности, для которой индивид себя готовит. Одна из основных социальных задач спорта высших достижений – демонстрировать генетическую одаренность представителей разных народов. Занятия физическими упражнениями и спортом для здоровья и хорошего самочувствия обогащают генофонд нации, а спорт высших достижений позволяет судить о его текущем состоянии.

Итак, выживание в современном мире требует максимальной дееспособности, достижение которой возможно лишь путем развития природных задатков индивида, что эффективно осуществляется в процессе физического воспитания. Метко замечено: сегодня выигрывает тот, кто играет по самым удобным для себя правилам в наиболее естественной манере.

6 Представления о человеке и природе в традициях разных цивилизаций

В истории развития антропологической мысли сложились две основные тенденции изучения человека – натуралистическая, исходящая из неразрывной взаимосвязи человека и природы, и идеалистическая, акцентирующая внимание на духовном начале в человеке, в крайней форме противопоставляющая телесное и духовное [17]. Эти тенденции дополняют одна другую и обнаруживаются уже в философии древности.

Распространению натуралистических концепций человека способствовало признание принципов математики и естествознания как

единственно научных в исследовании всего сущего [15, С. 308]. В конце XVIII – начале XIX в., как и в эпоху Возрождения, возникает понимание человека как живой целостности. Вследствие более узкой специализации в различных сферах деятельности на Западе произошло размежевание областей научных знаний. Первыми из них были науки о природе – естествознание (в том числе медицина), астрономия и математика. На Востоке же именно эти отрасли знаний выступали в роли центробежных сил. Так, до сих пор традиционно существует синтез понятий и систем: человек здоровый – здоровое общество; принципы лечения человека – принципы управления государством; физическое состояние человека – социальное движение в обществе (государстве) – изменение положения звезд и т.д.

Греки и римляне по-разному решали тяжелейшую проблему выживания, приспособления к окружающей среде и создавали свою цивилизацию. Проблемы, связанные с человеческой жизнью и смертью, предназначением и ценностью, природой и смыслом существования, перспективами развития издавна являются предметом интереса людей, их жизненных забот и философских размышлений [17].

Западное учение о человеке корнями уходит в античную философию, где обнаруживаются зачатки практически всех последующих направлений философско-антропологической мысли. Человек античной культуры относился к природе как к богине, к матери, т.е. как объекту поклонения, культивируя свое стремление к гармонизации отношений с природой. Позднее, в рамках иудейско-христианской традиции, стала развиваться идея о преодолении человеком природы, о божественном его господстве над природными тварями и вещами. Антропоцентристская ориентация христианства (человек – центр Вселенной) лежит в основе представлений, возвеличивающих статус человека в системе природных связей и отношений, абсолютизирующих активность человека по отношению к пассивности природы. Так сформировался западный стиль развития, характеризующийся стремлением к реализации представлений о главенствовании человека над природой, а также потребительским отношением к ней.

Анализ динамики и тенденций развития западной цивилизации свидетельствует, что эпохи Возрождения и Реформации пронизаны идеей гуманизма, автономии человека, его безграничных творческих возможностей. Укрепляются идеи целостности человеческой природы, неразрушимого единства духовного и телесного, врожденного стремления человека к счастью,

добру, всестороннему совершенству. Постепенно ренессансное, унитарное понимание Человека уступает место идее дуализма души и тела.

Существенным достоянием цивилизации стало оправдание телесного в человеке. Ведь только так можно прийти к признанию естественных прав человека – права на жизнь, удовлетворение первичных витальных потребностей. Но телесное существование человека – лишь необходимая предпосылка его подлинного бытия. Только признание за человеком одновременно и его духовного статуса позволяет понять многие особенности его природы, жить достойно, выстоять даже тогда, когда естественные условия телесного существования крайне неблагоприятны. Признание взаимосвязи тела, души и духа указывает на то, что человек, будучи духовным, по сути, одновременно привязан к своему телу.

Пагубные последствия антропоцентризма в понимании миссии человека, преобладающие в западной философии и культуре, привели к тому, что возникла необходимость признать, что человек – не царь природы, возвышающийся над ней, разумное существо, которому позволено безнаказанно разрушать ее. Разрушая природу, человек разрушает сам себя. Человек – не просто существо, результат общественно-исторического развития, но и часть универсума. А сама общественно-историческая форма бытия – лишь одна, высшая из известных форм развития природы. На этом пути открываются новые возможности для понимания человека как космического существа. Не об этом ли несколько тысячелетий тому назад говорилось в философии Древнего Востока?

В основании восточного стиля цивилизационного развития лежит философия Древнего Востока с ее стремлением к обоснованию и поиску принципов гармонизации отношений между Человеком и Природой. Древние восточные мудрецы-философы Египта и Индии придерживались взглядов о семеричном строении человека. Причем, вершиной схематического изображения иерархии семи тел человека является воля. Физическая культура Востока включала средства, позволяющие этой гармонии достичь. Во имя единения с Космосом с помощью системы физических упражнений мудрецы умели оказывать влияние на все семь тел человека. Концепция будущей ответственности человека за нравственность в земной жизни, высказанная египтянами еще в Древнем царстве, не встречалась у других народов даже тысячу лет спустя [5, С. 172]. Именно в восточном всеобъемлющем мировоззрении можно найти ответы на животрепещущие вопросы, главные из которых касаются человека биологического и человека социального.

Итак, человек предстает как существо социокультурное, активно-творческое, деятельное, созидющее ценности, то есть духовное. Деятельная сущность человека состоит в том, что именно в процессе общественного труда в фило- и онтогенезе формируются все человеческие качества и свойства, сам жизненный мир человека. Отношение человека к миру и самому себе не определено его инстинктивной программой, а вырабатывается им. В своей жизнедеятельности человек не столько исходит из непосредственных инстинктов, сколько ориентируется на принятую в обществе ценностно-нормативную систему. Внешний мир человек очеловечивает, наполняет духовной сущностью, преобразует в соответствии с запросами собственного внутреннего мира – свободно и творчески.

«Человек – живая система, представляющая собой единство природного и социального, телесного и духовного, наследственного, врожденного и прижизненно приобретенного» [17, С. 314]. Только учитывая все эти характеристики и факторы, можно понять целостность человеческого существа, возможности и перспективы, которыми он обладает в становлении, развитии индивидуальной жизни и в ходе истории.

В конечном счете, жизнедеятельность задается общественным образом жизни, социальность человека выступает основой единства природы и сущности. Объединяясь в различных формах совместной работы с другими людьми, человек преобразует окружающую действительность в соответствии с постоянно развивающимися потребностями, создает мир материальных и духовных ценностей, культуры. Общество и человек как общественное существо есть там, где есть культура – своеобразная сверхприродная нормативно-ценностная система, регулирующая индивидуальное поведение.

В системе религиозных представлений Востока и Запада «человек здоровый» определяется как человек, соблюдающий Законы мироздания, частью которого он является. Человек, своими мыслями, поведением вносящий дисгармонию в среду обитания, нарушающий Законы взаимодействия с окружающим миром, тем самым нарушает исконно присущий его физическому и духовному миру баланс [6]. Поэтому болезни всеми религиями рассматриваются как проявления нарушенной гармонии и установления дисбаланса с окружающим миром. Восстановление гармонии и возвращение здоровья предполагается, во-первых, через осознание индивидуумом факта нарушения им Закона мироздания, утраты естественной связи со средой и, во-вторых, путем исправления создавшейся ситуации.

Философия религий Запада и Востока дает ответ на вопросы: «Может ли общество, состоящее из больных людей, быть здоровым? Может ли человек быть здоровым, находясь в больном обществе? С чего следует в случае болезни начинать оздоровление – с общества или человека? Являются ли больные люди причиной заболевания общества, или больное общество вызывает недуг у людей?». Научно обоснованные ответы на эти вопросы пока еще предстоит найти.

7 Некоторые аспекты взаимосвязи образования, жизнедеятельности и здоровья человека

Выдвижение проблемы человека в центр всей современной науки связано с принципиально новыми взаимоотношениями между науками о природе и об обществе. При этом важным тезисом является следующий: только в человеке природа и история объединяются бесчисленным рядом связей и зависимостей в одном объекте, ядром которого является его существование как личности, субъекта практической деятельности и познания.

С развитием социума, особенно в современных условиях, человек становится новой планетарной силой. Он генерирует и совершенствует форму человеческого разума – ноосферу – следующий после биосферы этап развития жизни. Поэтому ответственность человека за будущее цивилизации, жизни, Земли необычайно возрастает и требует фундаментальных изменений в самих цивилизационных основах человеческого бытия, реального утверждения принципа единства природного и социального.

«Человек не атомарное существо, находящееся где-то вне мира. Развиваясь, он кристаллизует все накопленное человечеством в течение тысячелетий. Это осуществляется как благодаря приобщению к культуре – социальной памяти человечества, так и через механизмы биологической наследственности» [17, С. 316–318]. В ходе жизни человек учится удовлетворять естественные потребности в социокультурных формах, овладевает способностями разумно обращаться с орудиями труда, символами, словами, представлениями и понятиями, со всей совокупностью культурных форм. По мере овладения ими вырабатывается механизм самоконтроля, выражающийся в способности волевыми усилиями регулировать влечения, инстинкты и т.д., формируя самосознание человека, его внутреннее Я.

Уточним понятия: по Е. П. Ильину «волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях,

обусловленных характером преодолеваемой трудности». «Волевая регуляция является механизмом самомобилизации. Часто суждение о наличии или отсутствии волевой регуляции (волевого поведения) выносят на основании достигаемых человеком результатов. Однако можно из всех сил стараться преодолеть трудность, но не преодолеть ее. В этом случае неправомерно делать заключение об отсутствии волевого поведения». Правильнее говорить о различных проявлениях «силы воли» (волевой регуляции), называемых волевыми качествами. Нравственной оценке в волевом поведении подлежит его мотив, а вовсе не проявление волевого усилия («силы воли») [7, С. 89].

Таким образом, человеческая жизнь предстает как совокупность составляющих: биологических, социальных факторов и усилий самого человека. Признание этого предостерегает не только от крайностей биологизации или социологизации, но и от понимания человека пассивным объектом внешних воздействий.

Исходя из вышеизложенного, попытаемся проследить взаимосвязь обучения и физического развития, умственного и физического образования.

Обучение не есть только передача и усвоение информации (знаний и правил деятельности). Обучение есть вместе с тем коммуникация, соответствующая структуре общества и господствующему в нем типу межчеловеческих взаимоотношений. Б. Г. Ананьев рассматривал обучение как главное средство образования и умственного воспитания, поскольку оно неизбежно оказывает гетерогенное влияние на нравственное развитие учащихся [1].

Система образования, в том числе физкультурного, во многом обусловлена культурно-историческими особенностями и традициями народа. Осваивая исторически сложившиеся морально-правовые нормы, правила мышления и грамматики, формы быта и эстетические вкусы, человек становится не просто представителем определенного образа жизни, типа культуры и ментальности. Он продолжает оставаться уникальным существом, вырабатывает собственное отношение к жизни, созидает, выстраивает свою индивидуальность, а в конечном счете и жизнь.

Предполагают, что гетерогенные зависимости физического развития от обучения и умственного воспитания протекают по типу психосоматических (или кортиковисцеральных) образований. Вследствие этого же происходит обратное влияние измененного соматического состояния на интеллектуальную деятельность человека [1]. Психосоматическое состояние и связанные с ним метаболические, биохимические характеристики составляют общий реактивный фон, на котором разворачиваются те или иные интеллектуальные

напряжения. Не только после таких напряжений (экзаменов или других интеллектуальных испытаний), но и перед ними, как бы опережая эффект напряжения, обнаруживаются сдвиги сердечного ритма, сосудистого тонуса, углеводного обмена, кожногальванической реактивности и многих других психосоматических феноменов. Через сдвиги умственной деятельности при общем реактивном фоне организма гетерогенные связи ведут от умственного воспитания к физическому развитию, а от него – к различным явлениям эмоционально-волевой жизни человека, к мотивации поведения, а затем к мотивам обучения. Все это составляет по существу сферу нравственного воспитания. Этот незаметный переход от умственного воспитания к физическому и от него к нравственному воспитанию повседневно совершается циклом гетерогенных связей. Он легко может быть воспроизведен в экспериментальных условиях современной психофизиологией.

8 Роль педагога в формировании культуры здоровья в работах А. С. Макаренко

Указывая, что воспитывает не сам воспитатель, а среда, выдающийся педагог А. С. Макаренко, наш земляк, основу воспитания видел не просто во взаимодействии воспитателя и воспитуемых, а в организации коллективной деятельности воспитанников в соответствии с тенденциями развития общества. Это была так называемая «школа жизни». Педагог считал, что цель воспитания заключается в приобщении индивида к активному участию в общественно-исторической практике. Главное средство воспитания – организация коллектива и коллективной деятельности. Нравственные требования, предъявляемые к человеку, должны опережать реальный уровень его поступков. Подчеркивается необходимость рассмотрения этических категорий и проблем нравственности в тесной связи с решением широких социальных проблем. Педагог писал, что наука ставит вопросы, связанные с постижением истины, а педагогика исследует, как использовать истину, чтобы молодежь хорошо жила. В общем случае все единодушно понимают, что человек должен быть гармонично развит [3].

В годы широкого распространения беспризорности А. С. Макаренко был убежден, что здоровье воспитанников детских учреждений во многом зависит от эстетики и культуры окружения (от чистоты и комфорта в помещениях, озеленения окружающей территории и пр.). Так, например, в спальнях, столовой, классах, кабинетах и даже на лестницах в колонии и коммуне всегда стояли цветы. В этом было не только эстетическое воспитание, а и элементы

эстетотерапии, ароматерапии и экологической культуры. Все служило решению оздоровительных задач – психологическая разгрузка, физические упражнения и спорт, специальная гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п. Значимым и даже основным признаком здорового образа жизни А. С. Макаренко считал оптимизм, воспитание культуры эмоций.

В понимании А. С. Макаренко здоровый образ жизни – это условие и результат воспитательной работы. Он считал, что здоровый образ жизни человека является гарантией его самореализации, направленной на преобразование природной и социальной среды обитания. Это преобразование должно идти не в ущерб, а на пользу человеку, обществу, природе. Важным средством формирования здорового образа жизни было приобщение воспитанников к деятельности, утверждающей общечеловеческие ценности. В частности, воспитывалось отношение к своему здоровью как к большой ценности, значимой для общества.

Научно-педагогическое наследие А. С. Макаренко, включающее опыт формирования здорового образа жизни детей и подростков в тяжелых социально-политических и экономических условиях развития нашего государства и роль педагога в этом процессе, заслуживает тщательного изучения.

9 «Золотые россыпи» древних мыслителей

Содержание данного раздела сгруппировано по тематикам, которые, по нашему мнению, являются ключевыми для понимания социокультурной значимости воспитания здорового человека в процессе его обучения. Представленные цитаты взяты из специальной литературы и первоисточников, они собирались нами на протяжении более 10 лет.

Студентам предлагается следующий порядок работы:

- 1) прочесть цитаты из работ великих философов и государственных деятелей разных эпох и цивилизаций;
- 2) проверить соответствие своих знаний, умений и навыков требованиям госстандарта (см. гл. 2), воспользовавшись предлагаемыми вопросами (см. гл. 12); например, ответ на вопрос попытаться подтвердить одной или несколькими цитатами.

Использование цитат из различных тематик, предлагаемых в данном разделе, поможет оценить междисциплинарность Ваших знаний.

9.1 Традиции Запада и Востока

Я продолжаю, не творю, люблю чистосердечно древность.

(Конфуций)

Из назначений ритуала всего ценней гармония. Она делает прекрасным путь древних царей, а им следуют в малом и великом. Но и гармония бывает применима не всегда. Если знают лишь гармонию, не заключая ее в рамки ритуала, она не может претвориться в жизнь.

(Конфуций)

Когда почтительны без ритуала – суетливы, когда предусмотрительны без ритуала, то робки, когда смелы без ритуала, то грубы.

(Конфуций)

Мы все составляем одно. Но мы не ведаем об этой общности, ибо обращаем свой взгляд вовне, вместо того, чтобы обратить его к точке, к которой привязаны. Мы все подобны лицам, повернутым наружу, но связанным изнутри с единой вершиной.

(Плотин)

В наших теориях нет ничего нового, и они не сейчас родились. Они сформулированы уже давно, но не получили развития, и сегодня мы являемся лишь экзегетами этих старых доктрин, о древности которых говорят нам сочинения Платона.

(Плотин)

Сила, которая держит в своих руках колыбель каждого народа – это природа его земли.

(В. И. Ключевский)

Единственный путь для интеллектуального сближения... – это стремление великих мыслителей мира понять основные концепции и мысли других, а затем рассказать о них своим народам.

(Мохаммад Хатами)

В человеке сосредоточены душа Востока и разум Запада.

(Мохаммад Хатами)

9.2 Разум, мудрость, знания

Я преклоняюсь перед всем, что создала мудрость, и перед самими создателями; мне отрадно видеть в ней наследие многих, накопленное и добытое их трудом для меня. Но будем и мы поступать как честные отцы семейства: умножим полученное, чтобы это наследие обогащенным перешло от меня к потомкам.

(Сенека)

Не допускай, чтобы в мелкие и не имеющие значения дела вмешивался мудрец, не то его великие и важные дела пострадают. Не допускай, чтобы в дела государственной важности вмешивался бездарь и глупец. Когда же, если не теперь, ты должен пригласить мудреца, чтобы великие дела не страдали!

(Этика Древнего Египта: Анхшешонк)

Если человека избрала толпа, это еще не значит, что он мудрец.

(Этика Древнего Египта: Анхшешонк)

Для мудрого, идущего на гору Йоги, деятельность – стимул, но для того же мудрого, достигшего вершины Йоги, стимул – самосовершенство.

(Бхагавад Гита)

Сосредоточенный и твердый разум – един и однороден, о Арджуна; витиеватый, фрагментарный разум имеют слабые, о Куру...

(Бхагавад Гита)

О, Партха, если человек желанья из ума изгонит, довольствоваться будет сам собою (Сущим), тогда устойчив разум в нем.

(Бхагавад Гита)

Воистину мудрец, чей ум спокоен среди горя, не скачет в наслаждениях и желаньях; тот истинный мудрец, кого покинули привязанности, страх и гнев.

(Бхагавад Гита)

Тот, кто не радуется от удачи, а в неудаче не скорбит, такой имеет твердый разум, твердыня эта в мудрости лежит...

(Бхагавад Гита)

От гнева возникает заблуждение, от заблуждения уходит память – таким путем, уничтожая разум, и гибнет человек.

(Бхагавад Гита)

Лишь превзойдя чувственные объекты, подчинив их сущего воле, скинув влечения и отвращения, достигнешь ты ясности духа. Здесь нет места страсти и горю, и утверждается разум быстро.

(Бхагавад Гита)

Блуждание чувств будоражит ум, уносит понимание человека, как ветер гонит корабли, послушные его собственной воле. Поэтому, о сильнорукий, разумен тот, кто возбуждение чувств остановил: такой неколебим в самопознании спокойном.

(Бхагавад Гита)

«Что самое мудрое в человеческой жизни?» – «Медицина».

(Акусмы: Пифагорейская школа)

Примечание: здесь подразумевается не только врачевание тела. Любое древнее искусство врачевания (например, древнегреческая, египетская или китайская медицина) ставило своей задачей не только исцеление тела, но, в первую очередь, гармонизацию души, поскольку именно проблемы души являются источником болезни тела. В данном случае речь может идти вообще о принципе врачевания, сутью которого является приведение в состояние гармонии любой нарушенной системы, будь то здоровье, душа, государство, природа и т.д.

9.3 Человек и природа

Обращаем внимание на то, что в понимании Человека в философии Древнего Китая, Древней Индии и Древней Греции господствовал космологизм как форма проявления натурализма. Человек мыслился частью Космоса. В последнее время, когда возрождается ноосферная теория В. И. Вернадского, когда биологи и адаптологи вводят понятия ноосфорогенеза и космогенеза, упомянутая трактовка понятия «человек» оказывается актуальной.

Мудрость веков

Все в человеке преходяще, за исключением чистой и светлой сущности Мировой Души. Человек – кристальный луч ее; луч света непорочного внутри, оболочка из праха снаружи.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Живые существа выше их объектов, ум – выше чувств, разум, будхи, воля – над умом, а то, что над разумной волей, есть Пуруша. Природе следуют все существа, зачем же принуждать ее? Согласно собственной природе действует и мудрый.

(Бхагавад Гита)

Помогай природе и работай заодно с ней: и тогда природа признает в тебе одного из своих творцов и станет, покорна тебе. И откроет перед тобой широко вход в свои сокровенные недра, обнажит перед взорами твоими сокровища, заключенные в глубинах ее непорочной девственной груди. Незапятнанная плотским прикосновением, она раскрывает свои сокровища только духовным очам, никогда не смыкающимся, для которых нет покровов на протяжении всех ее царств.

(Бхагавад Гита)

То, что согласно с природой, не может быть дурным.

(Марк Аврелий)

Когда внутреннее господствующее начало верно природе, то его отношение ко всему происходящему таково, что оно всегда может легко приноровиться к возможному и данному.

(Марк Аврелий)

Пора не только согласовать свое дыхание с окружающим воздухом, но и мысли со всеобъемлющим разумом. Ибо разумная сила так же разлита и распространена повсюду для того, кто способен вбирать ее в себя, как сила воздуха для способного к дыханию.

(Марк Аврелий)

Всегда иди кратчайшим путем. Кратчайший же – путь, согласный с природой: он в том, чтобы блюсти правду во всех речах и поступках. Подобное решение избавит тебя от утомления, борьбы, притворства и тщеславия.

(Марк Аврелий)

Первооснова (то есть Ум и Красота) присутствует во всем... Как единая Жизнь, заключенная во всем сущем. Ибо Жизнь в живом существе не останавливается на какой-либо черте, за которую она не может выйти, – она повсюду...

Если вы хорошо понимаете ее безграничную бесконечность, ее неутомимую, неустанную, непреходящую, кипучую природу, напрасно вы

будете устремлять ваши взгляды на что-то одно, обращать внимание на что-то определенное – вы не найдете ее там.

(Плотин)

Мы называем блаженной жизнь, согласную с природой; что согласно с природой, то видно сразу же и явственно, как и все совершенное.

(Сенека)

9.4 Воспитание и обучение

Принципы воспитания, как и представление о личности, свидетельствуют о глубоком расхождении и отличии в самом понимании человеческой натуры в культурах Востока и Запада. Об этом надо помнить и учитывать студентам и преподавателям, работающим с представителями разных культур.

Мудрость древних

Дома младшие почтительны к родителям, а на стороне послушны старшим, осторожны и правдивы, полны любви ко всем, но близки с теми, в ком есть человечность. Если при этом остаются силы, то стремятся обрести ученость.

(Конфуций)

В древности учились ради улучшения себя. Ныне учатся, чтобы понравиться другим.

(Конфуций)

Любящим учиться может быть назван человек, который ежедневно сознает свои несовершенства и каждый месяц восстанавливает в памяти все то, чему научен.

(Конфуций)

Не теряй ни единого слова из установленного обучения и ничего не добавляй, не заменяй одну вещь другой; остерегайся раскрыть идеи, которые кипят в тебе, но познавай как мудрец.

(Египетская мораль)

Не задавай мудрому человеку мелких вопросов, когда имеешь вопросы важные.

(Египетская мораль)

Если сосуд перевернут или нечист, или вычищен, но с течью, то, хотя боги и посылают дождь, [вода] либо не попадает внутрь, либо, попав, загрязняется и потому не годится для питья и прочих нужд, либо не остается внутри, вытекает.

(«Руководство к этапам Пути пробуждения»)

Не забывай при всяком событии, повергающем тебя в печаль, опираться на основную мысль: «Не событие это является несчастьем, а способность достойно перенести его – счастьем».

(Марк Аврелий)

Совершенство характера выражается в том, чтобы каждый день проводить как последний в жизни, быть чуждым суетности, бездеятельности, лицемерию.

(Марк Аврелий)

Не стыдись прибегать к помощи других. Тебе предстоит выполнить свою задачу, подобно воину при штурме стен. Что, если ты, вследствие хромоты, не сможешь один влезть на стену, а при помощи других это могло бы удалиться тебе?

(Марк Аврелий)

И если солнцем не можешь ты быть, будь смиренной планетой. Если не способен ты – подобно полуденному светилу – пламенеть на снеговых вершинах Предвечной Чистоты, избери, о начинающий, более смиренную долю.

(Бхагавад Гита)

Тот мира достигает, в ком все желания подобны ручейкам, бегущим в океан сознания-бытия, что вечно наполняется и все же неподвижный, а не тот, кто возбуждается, подобно бурным водам от легкого вторжения желанья.

(Бхагавад Гита)

Уединившись в чистом месте, на твердом, невысоком ложе, покрытом шкурой лани и святой травой, сосредоточив ум, держа контроль ментала, чувств – он должен ради очищения упражняться в Йоге...

Держа неподвижно тело, голову и шею, как в Раджайоге, вертикально, вовнутрь взгляд погружая, фиксируя его на междубровье, от окруженья отрешась, ум держа спокойным и бесстрашным и Брахмачарью соблюдая, на Меня (на Божество) нацелив всю ментальность, Мне полностью отдавшись – он

должен утвердиться в Йоге, и низшие движения сознания волеются в высший мир, покой...

Без исключения оставив все желанья, рожденные от силы вожделенья, чувствам запретив брести по сторонам под действием обычной суетной привычки, сосредоточив буддхи, – степенно надо прекратить ментальное деяние любое, ум зафиксировать на высшем Сущем, и ни о чем не должно думать...

(Бхагавад Гита)

Я ем, чтобы жить, вы же живете, чтобы есть.

(Сократ. Диалог с софистами)

Чем меньше человеку нужно, тем ближе он к богам.

(Сократ)

Путь к культуре лежит через физическую культуру.

(Н. Семашко, нарком здравоохранения СССР)

В проведении физической культуры на местах в громадном большинстве случаев понятие физической культуры подменяется понятием физических упражнений. Такой подмен совершенно не правилен и способен извратить все перспективы.

(Н. Семашко, нарком здравоохранения СССР)

9.5 Тело, душа и здоровье

Проточная вода не портится, дверной стержень не истачивается червем-древоточцем. Это происходит оттого, что они постоянно находятся в движении. Точно так же обстоит дело и с телом человека...

(«Люй-ши чунь цю», III в. до н.э.)

Как старый гардероб меняет и новый одевает человек, так тело одряхлевшее душа бросает, чтоб воплотиться в новый век.

(Бхагавад Гита)

Лишь тело свой конец имеет, но дух, владеющий им, вечен: неразрушим он, бесконечен... Дух не убивает и убитым быть не может. Для духа, для души нет ни рожденья, ни смерти. Она не возникла, не возникает, не рождена она, извечна, неразрушима, если тело гибнет.

(Бхагавад Гита)

Не думай, что сокрушая кости свои и терзая плоть свою, ты достигнешь слияния с твоим «безмолвным Я». Не думай, о жертва своей собственной тени, что исполнен будет твой долг относительно природы и человека, если побеждены будут грехи грубой оболочки твоей.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Да будет тело твое в движении, ум в покое, а душа – прозрачна и светла, как горное озеро.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Очевидно, что сопряженность души с телом считается злом по двум следующим причинам: во-первых, потому что тело является помехой душе в ее разумной деятельности и, во-вторых, поскольку оно наполняет нас желаниями, страстями и страхами. Но никакая из этих бед не может случиться с той душой, которая своею лучшей частью не нисходит в тело, которая – не раб, но повелитель, вполне подчинившая себе тело и руководящая им так, чтобы самой при этом ни в чем не терпеть нужды, а потому и не подверженной ни страхам, ни страстям. Таким образом, не следует усматривать зла в подобных телах...

(Плотин)

Некоторые беды, например, бедность и болезнь, идут на пользу только тем, кто их испытывает. Но моральное зло приносит пользу всему свету. Прежде всего, оно позволяет проявиться Божественной справедливости. Кроме того, оно приносит и другую пользу. Оно заставляет людей сохранять бдительность. Оно будит наш ум и наш дух, чтобы мы могли противостоять распространению зла. Оно позволяет нам понять, как хороша добродетель по сравнению с бедами, которые есть удел дурных людей. Зло возникло не для этого. Но поскольку оно возникло, оно должно приносить пользу. Самая великая сила – умение извлекать пользу из самого зла.

(Плотин)

Сама Душа есть лишь слово и акт Духа, равно как и Дух есть слово и акт Первоединого, с тем, однако, различием, что Душа есть слово менее ясное, не столь понятное.

(Плотин)

Быть может, гностики скажут, что их доктрина побуждает нас отрешаться от тела и ненавидеть его, тогда как наша теория привязывает душу к телу.

Но это подобно тому, как два человека живут в одном доме. Один критикует постройку и все же остается в доме. Другой не критикует. Он даже говорит, что архитектор построил его с большим искусством, и ждет времени, когда уйдет оттуда и не будет больше нуждаться в пристанище.

(Плотин)

Подлинный человек – иной. Он свободен от всего, что связывает нас с животным началом. Он обладает созерцательными добродетелями, живущими в душе, которая отрывается от тела; отрывается и даже уже оторвалась полностью, будучи еще здесь.

(Плотин)

Если хочешь достичь душевного спокойствия, то ограничь свою деятельность необходимым.

(Марк Аврелий)

Не расточай остатки своей жизни на мысли о других, если только дело не идет о чем-либо общепольном.

(Марк Аврелий)

9.6 Этика и нравственное здоровье

Непонимающие люди прельщаются цветастым словом «Вед» и веруют, нет выше ничего души желанья в жажде Рая. Они по «Ведам» ищут наслаждения, высокого рожденья, власти, в исполнении особых действий, ритуалов... Разум тех, кто с толку этим (пышным словом) сбит и хочет наслаждения и власти, сосредоточен не на Сущем.

(Бхагавад Гита)

Постарайся, чтобы память, которую ты оставишь о себе после смерти, была совершенной, а это будет так, если при жизни ты будешь служить истине и соблюдать честность и справедливость.

(Этика Древнего Египта: Мерикура)

Гармоничное счастье и благополучие любой страны – лишь следствие того, как она выполняет законы справедливости.

(Этика Древнего Египта: «Притча человека из оазиса»)

Велик тот владыка, чье окружение составляют великие люди. Силен тот фараон, у которого служащие сведущи в своих делах. Достоин уважения и почитания тот владыка, чье богатство заключается в благородных людях.

(Этика Древнего Египта: Мерикара)

Не раскрывай свою душу кому попало; только так ты сохранишь чистыми и неиспорченными свои самые сокровенные мысли, только так ты сбережешь их от чужого влияния.

(Этика Древнего Египта: Аменемопе)

Объединивший разум, добра и зла не совершает даже в этом мире, где все – противоречие. Поэтому борись за Йогу – вот действия искусство. С Божественным соединив свой разум, волю, святые отрекаются от плода действий: от пут рожденья отказавшись, они не ведают страданий.

(Бхагавад Гита)

Увидев мудрого – стремитесь с ним сравняться, увидев недостойного, вникайте внутрь себя!

(Конфуций)

Будь глубоко правдив, люби учиться, стой насмерть, совершенствуя свой путь. Когда под Небесами следуют пути – будь на виду, а нет пути – скрывайся. Стыдись быть бедным и незнатным, когда в стране есть путь; стыдись быть знатным и богатым, когда в ней нет пути.

(Конфуций)

Гибель человека заключается в его языке; остерегайся повредить самому себе.

(Египетская мораль)

Добродетель – это, по-видимому, некое здоровье, красота, благоденствие души, а порочность – болезнь, безобразия [позор] и слабость.

(Платон, «Государство»)

Тем, кто блюдет государство, надо прилагать все усилия к тому, чтобы от них не укрылась его порча, и, прежде всего, им надо оберегать государство от нарушающих порядок новшеств в области гимнастического и мусического искусства.

(Платон, «Государство»)

Жизнь мимолетна, надо разумно и справедливо использовать настоящее.

(Марк Аврелий)

9.7 Сила воли и волевые качества

Обращаем внимание на то, что такие понятия как гуманизм и демократия обычно находятся рядом. Особенно в текстах педагогической ориентации. Однако их «соседство» не всегда оправдано. Не развивая данную мысль далее, мы ограничимся лишь цитатами из наследия великих философов прошлого.

Мудрость веков

Бойся страха, который, подобно черным и беззвучным крыльям полуночного упыря, встанет между светом твоей души и великой целью, мерцающей вдали.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Страх убивает волю и останавливает деятельность.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Бездействие себялюбивого страха ради способно принести лишь дурные плоды.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Чем далее ты продвигаешься, тем опаснее становится твое движение вперед. Стезя, ведущая вверх, озаряется единым светом – огнем дерзновения, горящим в сердце твоём.

Чем более будешь дерзать, тем более получишь. Чем сильнее будет твой страх, тем бледнее станет тот свет – а он один озаряет Путь до конца. Ибо, как последний луч солнца, медленно угасающий на вершине высокой горы, сопровождается глубоким мраком, так и свет сердца. Лишь только угаснет он, темная и грозная тень ниспадет из твоего собственного сердца на Путь и в ужасе пригвоздит тебя к месту. Бойся, ученик, мертвящей той тени.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Подчини своей воле душу свою, если желаешь достигнуть цели, о ищущий нетленной истины!

(Из «Книги Золотых Правил»)

Если ты пытался и не одолел, о отважный боец, не теряй мужества: продолжай битву и возобновляй нападение снова и снова.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Бесстрашный воин не сдастся, и хотя бы сочилась горячая кровь из зияющих ран его, он снова бросается на врага, изгоняет его из крепости и лишь когда победит, выпускает дух свой. Действуйте же и вы все, непобедившие и страждущие, действуйте подобно ему; из крепости души своей изгоните всех врагов своих: честолюбие, гнев, ненависть, до последней тени личного желания – даже если и не одержана победа вами.

(Из «Книги Золотых Правил»)

В ком низшее начало повержено высоким – друг себе, кто не имеет высшего начала – кто сам собою не владеет – враг себе: в нем низшее, враждебное работает, как враг.

(Бхагавад Гита)

Воистину мудрец, чей разум спокоен среди горя, не скачет в наслажденьях и желаньях; тот истинный мудрец, кого покинули привязанности, страх и гнев.

(Бхагавад Гита)

Правильно контролируемое, выполняемое без привязанности, без симпатии и антипатии (по отношению к мотиву или затягиванию), выполняемое без желания плода – такое действие от Саттвы.

А то действие, предпринимаемое человеком под основным влиянием желания, в эгоистическом ощущении собственной личности, в беспорядочном усилии (с большой потугой, напряжением личной воли для обретения объекта вожделения) – объявляется раджасическим.

Действие, предпринимаемое из иллюзии (механически повинаясь инстинктам, импульсам и слепым идеям), не считаясь с напряжением, способностью, последствиями, пустой растратой сил и причинением вреда другим – такое Тамасу принадлежит.

(Бхагавад Гита)

Саттвический исполнитель свободен от привязанности, эго, полон сосредоточенной (имперсональной) решимости и спокойной искренности в усердии, не захватывается ликованием в успехе, не унывает в неудаче.

Раджасический работник горячо привязывается к работе, страстно желает результатов, жаден, не чист, в используемых средствах часто применяет силу, грубость и жестокость, он наполняется радостью (в успехе) и огорчением (в неудаче).

Тамасический работник действует механическим умом (по-настоящему не входит в работу), туп, упрям, хитер, нагл, ленив, легко впадает в уныние, откладывает дела со дня на день.

(Бхагавад Гита)

Саттвический разум понимает закон действия и закон воздержания от действия, что надо делать, что не надо, чего бояться надо, а чего не надо, что связывает человека дух, что делает его свободным.

Раджасический разум, о, Партха, искажает правильное и неправильное, что делать следует, а чего не следует.

Разум, объятый тьмой, принимающий за истинный неправильный закон и его поддерживающий; разум, который видит все в тумане кажущегося – тамасический.

(Бхагавад Гита)

Кто победил себя – достиг покоя, совершенства и самоконтроля, в нем высший Сущий торжествует, на внешнем плане даже: в холод и жару, удовольствии, в славе и бесчестьи – он непоколебим.

(Бхагавад Гита)

Познавший людей – мудр.

Познавший себя – просветлен.

Побеждающий людей – силен.

Победивший себя – могуществен.

(Дао дэ цзин)

Демократия...осуществляется тогда, когда бедняки, одержав победу, некоторых своих противников уничтожают, иных изгоняют, а остальных уравнивают в гражданских правах и в замещении государственных должностей, что при демократическом строе происходит большей частью по жребии.

(Платон «Государство»)

Все чрезмерное обычно вызывает резкое изменение в противоположную сторону...

Ведь чрезмерная свобода, по-видимому, и для отдельного человека, и для государства оборачивается не во что иное, как в чрезмерное рабство...

Так вот, тирания возникает, конечно, не из какого иного строя, как из демократии.

(Платон «Государство»)

В демократическом государстве нет никакой надобности принимать участие в управлении, даже если ты к этому и способен; не обязательно и подчиняться, если ты не желаешь, или воевать, когда другие воюют, или соблюдать, подобно другим, условия мира, если ты мира не жаждешь.

И, опять-таки, если какой-нибудь закон запрещает тебе управлять либо судить, ты все же можешь управлять и судить, если это придет тебе в голову. Разве не чудесна на первый взгляд и не соблазнительна подобная жизнь?

(Платон «Государство»)

... Демократический человек живет, угождая первому налетевшему на него желанию: то он пьянствует под звуки флейт, то вдруг пьет одну только воду, изнуряет себя, то увлекается телесными упражнениями; а бывает, что нападает на него лень, и тогда ни до чего ему нет охоты... В его жизни нет порядка, в ней не царит необходимость: приятной, вольной и блаженной называет он эту жизнь... Эти и подобные им свойства присущи демократии – строю, не имеющему должного управления, но приятному и разнообразному. При нем существует своеобразное равенство – уравнивающее равных и неравных.

(Платон «Государство»)

Тимократия и тимократический человек:

Если сапожники станут негодными, испорченными и будут выдавать себя не за то, что они есть на самом деле, в этом государстве еще нет беды. Но если люди, стоящие на страже законов и государства, таковы не по существу, а только такими кажутся, ты увидишь, что они разрушат до основания все государство, и только у них одних будет случай хорошо устроиться и процветать...

Там (в тимократическом государстве) побоятся ставить мудрых людей на государственные должности...; там будут склоняться на сторону тех, кто яростны духом, а также и тех, что проще – скорее рожденных для войны, чем для мира; там будут в чести военные уловки и ухищрения, ведь это государство будет вечно воевать. ... В нем (в тимократическом государстве) все смешано; одно только бросается в глаза – соперничество и честолюбие, так как там господствует яростный дух...

(Платон «Государство»)

Он (тимократический человек) пожестче, менее образован и, хотя ценит образованность и охотно слушает других, сам, однако, нисколько не владеет словом. С рабами такой человек жесток, хотя их и не презирает, так как достаточно воспитан; в обращении со свободными людьми он учтив, а властям

чрезвычайно послушен; будучи властолюбив и честолюбив, он считает, что основанием власти должно быть не умение говорить или что-либо подобное, но военные подвиги и вообще все военное: потому-то он и любит гимнастику и охоту. В молодости такой человек с презрением относится к деньгам; но чем старше он становится, тем больше он их любит...

(Платон «Государство»)

У различных людей непременно бывает столько же видов духовного склада, сколько существует видов государственного устройства.

Или ты думаешь, что государственные устройства рождаются неведь откуда – от дуба либо от скалы, а не от тех нравов, что наблюдаются в государствах и влекут за собой все остальное, так как на их стороне перевес?

(Платон «Государство»)

Человек, совершающий мужественный поступок, не осознает в эту минуту, что поступает храбро.

(Плотин)

Если есть безоружные, хорошо вооруженные их побивают. Не дело Бога сражаться вместо тех, кто не хочет драться. Закон таков, что на войне спасает храбрость, а не молитвы. Чтобы получить урожай, надо не молиться, а возделывать землю; и если пренебрегаешь своим здоровьем, будешь болеть.

(Плотин)

Страданий и смерти избежать нельзя, они – наш удел. И вот мы как раз их-то и боимся. Зло не в смерти и не в страданиях, а в малодушии перед ними.

(Эпиктет)

Помни, что никто не может быть господином над разумом и волею твоими, и что в разуме и воле человека находится добро и зло для него. Значит, нет человека, который мог бы мне сделать добро или зло, – это могу сделать только я сам, и потому мне нечего бояться: ни притеснителя, ни болезни, ни бедности, ни каких-либо помех.

(Эпиктет)

9.8 Миссия учителя как наставника и воспитателя души человека

Наставников много. Учитель лишь один – Мировая душа.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Учеников можно уподобить чутким струнам Vina; человечество – ее резонатору; руку, пробегающую по струнам, – гармоническому дыханию Великой Мировой Души. Струна, неспособная отзываться под перстами учителя нежной гармонией на звуки остальных струн, порывается и отбрасывается прочь. Таково должно быть единение между учениками – Шравака. Их мысли должны звучать в гармонии с мыслью Учителя, согласованной с Мировой Душой, или – быть отброшены прочь.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Помни ты, борющийся за освобождение человека: каждая неудача есть успех, и каждая искренняя попытка принесет плоды в грядущем. То – священные ростки, пускающие невидимо побеги в душе ученика; стебли их крепнут при каждом новом испытании, они гнутся подобно трости, колеблемой ветром, но сломиться или погибнуть – не могут вовек. А когда час пробьет – они зацветут.

(Из «Книги Золотых Правил»)

Сказал Арджуна: ...«На подаянье лучше жить, чем убивать великих Гуру; убив Учителей, вкусил бы даже в этом мире я запятнанные кровью наслажденья! ...И если мы их уничтожим, то жизнь теряет всякий смысл...»

(Бхагавад Гита)

Свет от ЕДИНОГО УЧИТЕЛЯ, неугасимый золотой Свет Духа, бросает на ученика свои светозарные лучи с самого начала Пути. Они пронизывают густые, темные облака телесности...

Но помни ученик: до тех пор, пока плоть не перестанет желать, голова не остынет и душа не станет твердой и чистой, как сверкающий алмаз, Сияние не проникает в сокровенный покой твоей души, оно не согреет сердце, и мистические звуки с духовных высот не достигнут твоего слуха, как бы ревностно ты ни слушал на первой ступени.

Пока не услышишь, ты не можешь видеть. Пока не начнешь видеть, ты не можешь слышать.

(Бхагавад Гита)

Кто постигает новое, лелея старое, тот может быть учителем.

(Конфуций)

Не обучай того, кто не слушает твоих слов.

(Египетская мораль)

Учеников можно уподобить чутким струнам Vina; человечество – ее резонатору; руку, пробегающую по струнам, – гармоническому дыханию Великой Мировой Души. Струна, неспособная отзываться под перстами учителя нежной гармонией на звуки остальных струн, порывается и отбрасывается прочь. Таково должно быть единение между учениками – Шравака. Их мысли должны звучать в гармонии с мыслью Учителя, согласованной с Мировой Душой, или – быть отброшены прочь.

(Из «Книги Золотых Правил»)

10 Рекомендации к выполнению самостоятельной работы

Цель изучения предложенных тематик физкультурологической направленности – сформировать у студентов систему гуманитарных знаний в сфере физической культуры как составляющей общей культуры человека, дать представления об особенностях традиций образа жизни и физической культуры народов разных цивилизаций, научить анализировать и устанавливать связи традиций образа жизни народа со здоровьем нации.

Методические указания включают некоторые вопросы, которые выносятся для обсуждения во время оценивания знаний по теории физического воспитания (табл. 1).

Таблица 1 – Тематический план теоретических и семинарских занятий по курсам «Физическая культура» и «Физическое воспитание» для студентов 1–2 курсов

№ п/п	Тема	Курс	Лекции часы	Семинары часы
1	Специфика физкультурологических знаний	1	1	1
2	Нормативно-правовая основа гуманитаризации дисциплин «Физическая культура» и «Физическое воспитание»	1	2	2
3	Междисциплинарный подход к изучению человека и его здоровья	1	1	1
4	Физическая культура как специфический способ жизнедеятельности человека	2	1	1
5	Роль традиций в формировании физической культуры народа	2	1	1
6	Взаимосвязь физического, психического, социального и профессионального здоровья человека	2	2	2
	Всего:		8	8

Предлагаемые темы включают основные вопросы гуманитарного знания, важные для понимания междисциплинарной сути изучаемых дисциплин, а также их значения в подготовке всесторонне развитого специалиста. Темы можно использовать для выбора тематики рефератов, подготовки студенческих научных работ. При подготовке к занятиям студентам рекомендуется в первую очередь обратить внимание на учебную литературу (учебники, учебные пособия, методические указания), а также специальную литературу (монографии, статьи, тезисы) по физическому воспитанию и спорту, а также смежным отраслям науки (философия, культурология, педагогика, социология, экология и др.), где подробно анализируются отдельные аспекты изучаемых вопросов.

Обращаем внимание на следующее: при подготовке к занятиям, особенно при написании реферата, обязательно следует ознакомиться с первоисточниками, в которых изложены теории, концепции и подходы, являющиеся предметом Вашего изучения (интереса). Вопросы, связанные с современными тенденциями, целесообразно иллюстрировать данными из периодических изданий. Тем, кто желает освоить профессиональный уровень научно-исследовательской работы, рекомендуем использовать возможности информационной сети Интернет (в первую очередь, электронный ресурс репозитория ХНУГХ им. А. Н. Бекетова).

В результате изучения предлагаемых гуманитарных вопросов физического воспитания студент должен овладеть основными терминами и понятиями на уровне их воспроизведения, толкования, использования в повседневной жизни и профессиональной деятельности, уметь сформировать, изложить и обосновать личную позицию относительно изучаемого вопроса.

Качественные критерии оценки знаний, а также расчет индивидуальной оценки студента, в т.ч. с учетом самостоятельной работы с литературой) представлены в методической литературе [4, 9].

Вопросы для проверки знаний

1. Какие основные документы отраслевого стандарта высшего образования регламентируют базовые требования к подготовке будущего специалиста? Назвать несколько таких требований к знаниям, умениям и навыкам.

2. Взяв за основу одно из известных определений «культура», трансформировать его применительно к термину «физическая культура». В данном контексте рассмотреть функции физической культуры.

3. Взяв за основу определение «традиции», использовать его применительно к термину «традиция образа жизни», «традиция физической культуры».

4. Каковы представления о значимости тех или иных фрагментов поведения по сохранению здоровья характерны для этнической культуры украинцев?

5. Сравнить несколько стереотипов поведения (при здоровом и нездоровом образе жизни), значимых для этнического сознания украинцев и китайцев (или других представителей Запада и Востока).

6. Назвать отрасли науки, знания которых используются в физическом воспитании, а также те, для которых исследования в отрасли «Физическая культура и спорт» могут быть полезны.

7. Дать определения понятиям «модель жизни», «стиль жизни», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Какие философские понятия, в первую очередь, используются в их содержании?

8. Каким образом физическая культура народа отражает исторический уровень развития психофизических возможностей человека?

9. Назвать традиции Запада и Востока, важные для понимания смысла и цели жизни человека вообще и здорового человека в частности.

10. Привести пример того, как представления о человеке и природе в традициях Запада и Востока влияют на формирование стиля жизнедеятельности человека и развития общества.

11. Во взглядах, каких философских учений отражены требования к здоровью физическому, психическому, социальному, нравственному?

12. Объяснить значение тезиса: «Только здоровые люди могут создать здоровое общество, и только здоровое общество может сформировать здорового человека». Привести пример каких-нибудь стран-антиподов.

13. Какие идеалы лежат в основе мотиваций жизнедеятельности человека в рамках нравственно ориентированного общества?

14. Назвать несколько критериев, по которым можно определить здорового человека и здоровое общество.

15. Каким образом культурно-исторические особенности и традиции народа обуславливают систему образования, в частности, физкультурного образования?

16. Привести цитаты из мудрости Запада и Востока, иллюстрирующие ценности обучения, воспитания, здоровья в их культурах.

17. Привести цитаты из мудрости Запада и Востока, в которых представлен философский взгляд на пути формирования нравственного здоровья человека и общества.

18. Привести цитаты из мудрости Запада и Востока, иллюстрирующие значимость и взаимосвязь категорий «тело», «душа», «здоровье».

19. Каким образом последствия недооценки (или переоценки) телесного или духовного в человеке могут отразиться на качестве образования?

20. Какое влияние оказывает изменение психосоматического (психофизиологического) состояния человека на его интеллектуальную деятельность?

21. Каким образом, и в какой степени сила воли и волевые качества влияют на биологическую и социальную основу человека, смысл и образ его жизни, результаты жизнедеятельности? Подтвердите свое мнение цитатами философов Запада и Востока.

22. Как связаны, по мнению Платона, волевая регуляция жизнедеятельности человека с демократическим и тимократическим типом его личности и государства в целом?

23. На какие стороны личности Учителя надо обращать внимание и учиться их воспитывать у себя, если стремишься стать гармонично развитой, нравственно ориентированной личностью?

ВЫВОДЫ: ОДА СПОРТУ



Размышляя о заключительном слове к читателям, авторы пришли к выводу, что лучшим итогом изложенного материала является приведенное далее произведение Пьера де Фреді́, барона де Кубертéна (1 января 1863, Париж – 2 сентября 1937 г., Женева), французского спортивного и общественного деятеля, историка, педагога, литератора. Он был инициатором организации современных Олимпийских игр (проводятся с 1896), президентом Международного олимпийского комитета (МОК, 1896 – 1916, 1919 –

1925 гг.). Пьер де Кубертен оставался Почетным Президентом МОК до конца жизни. Он скончался в 1937 году в Женеве и был похоронен в Лозанне — городе, где находится штаб-квартира МОК. Его сердце было захоронено отдельно, в монументе возле руин древней Олимпии [19].

К Олимпийским играм 1912 года в Стокгольме Пьер де Кубертен создал новую спортивную дисциплину — современное пятиборье. С 1912 по 1948 годы проводились Конкурсы искусств на Олимпийских играх, включённые в программу Игр по инициативе Пьера де Кубертена. В 1912 году, под псевдонимом участвуя в Конкурсе искусств на V Олимпийских играх в Стокгольме, Пьер де Кубертен завоевал золотую медаль за «Оду спорту» (номинация — литература). Она была представлена на конкурс под двойным псевдонимом — француза Ж. Хорода и немца М. Эшбаха. Олимпийские историки по-разному истолковывают тот факт, что под Одой не стояла подпись истинного автора. Наиболее приемлемым представляется такое объяснение: в то тревожное предвоенное время Кубертен таким на первый взгляд простым способом хотел выразить основную олимпийскую идею, зовущую к сближению народов, даже не состоящих в дружеских отношениях. Есть свидетельства, что Кубертен гордился Одой. В то же время он, не открывая своего авторства, говорил о том, что заслуга написавших ее не в звучности стиха, а в содержании, доступности мыслей о роли спорта в нашей жизни [20].

В. А. Новоско́льцев, автор перевода данного произведения на русский язык, писал: «Я не искал точного текстуального совпадения. Меня не сковывала необходимость сохранить размер стихотворения. Я только стремился выразить на моем языке мысли Пьера де Кубертена о спорте». Ниже приведен текст «Оды спорту» в переводе с французского В. А. Новоско́льцева.

ОДА СПОРТУ

I

О спорт! Ты — наслаждение!

Ты верный, неизменный спутник жизни.

Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия.

Ты — бессмертен.

Ты здравствуешь и сегодня, после крушения затерянных в веках олимпиад.

Ты торжествующий вестник весны человечества, весны, когда зарождалось упоение от гармонии разума и силы.

Ты, как эстафету, передаешь нам это наследие предков.

Проходят века. Жизнь торжествует. Ты живёшь, не подвластный времени, спорт!

II

О спорт! Ты — зодчий!

Ты помогаешь находить пропорции совершеннейшего творения природы — человека, торжествующего в победе и сокрушающегося в неудаче.

Ты — мастер гармонии.

Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными, исправляешь недостатки, с которыми мы рождаемся.

Ты особенный, необычный зодчий. Твой строительный материал — человек в движении.

Ты доказал, что вечное движение—не мечта, не утопия. Оно существует.

Вечное движение — это спорт.

III

О спорт! Ты — справедливость!

Ты указываешь прямые, честные пути, которые ищут люди для достижения целей, поставленных в жизни.

Ты— беспристрастен.

Ты учишь, что правила соревнований — закон.

Ты требуешь: «Ни один спортсмен, выполняющий упражнения перед зрителями и судьями, не должен преступать эти правила».

Ты определяешь границы между видами спорта. Нет судьбы взыскательнее и строже, чем ты сам.

Непоколебимо твоё требование справедливых оценок за истинные достижения.

IV

О спорт! Ты — вызов!

Ты требуешь борьбы. Вся сила наших мускулов сосредоточена в одном на взрыв похожем слове — спорт.

Ты — трубадур.

Твой пламенный, волнующий призыв находит отклик в наших сердцах.

Ты спрашиваешь у вышедших на старт: зачем же сила, опыт и ловкость, если не мечтать о победном финише?

Ты утверждаешь — надо мечтать. Надо сметь. Надо дерзать.

Ты убеждаешь, требуешь, приказываешь. Ты зовёшь людей помериться силой. Преодолеть себя.

V

О спорт! Ты — благородство!

Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно.

Ты — безупречен.

Ты требуешь высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты, неподкупности.

Ты провозглашаешь: если кто-нибудь достигнет цели, введя в заблуждение своих товарищей, достигнет славы при помощи низких, бесчестных приемов, подавив в себе чувство стыда, тот заслуживает позорного эпитета, который станет неразлучен с его именем.

Ты возводишь стадионы — театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы.

Ты начертал на своих скрижалях: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной честной борьбе».

VI

О спорт! Ты — радость!

Ты устраиваешь праздники для тех, кто жаждет борьбы, и для тех, кто жаждет этой борьбой насладиться.

Ты — ликование.

Ты горячишь кровь. Заставляешь учащенно биться сердце. Как радостно, как отратно откликнуться на твой зов.

Ты раздвигаешь горизонты. Проясняешь дали. Вдохновляешь стартующих на близкий финиш.

Ты врачуешь душевные раны. Печаль или скорбь одного отступают в то мгновение, когда нужно побороть все перед многооком взглядом многих.

Доставляй же радость, удовольствие, счастье людям, спорт!

VII

О спорт! Ты — плодотворность!

Ты преградой встаёшь на пути пагубных недугов,
извечно угрожающих людям.

Ты — посредник.

Ты рекомендуешь страждущим, немощным, хворым лучшее из лекарств. Себя.

Ты примером своих сильных, здоровых, статных, мускулистых, закаленных, не поддающихся болезням приверженцев врачуешь отчаявшихся.

Ты горячишь кровь. Заставляешь учащённо биться сердце. Исцеляешь от недугов. Ты — красная строка в «Кодексе здоровья».

Ты утверждаешь: «В здоровом теле — здоровый ДУХ!»

VIII

О спорт! Ты — прогресс!

Ты способствуешь совершенству человека — самого прекрасного творения природы.

Ты — устремленность.

Ты предписываешь следовать правилам и требованиям гигиены. Сдерживаешь от излишеств.

Ты учишь человека добровольно, сознательно, убежденно поступать так, чтобы никакие высшие достижения, никакой рекорд не были результатом перенапряжения, не отразились на здоровье.

Никаких стимуляторов, кроме жажды победы и мудрой тренировки, не признаешь ты.

Ты убеждаешь, что прогресс физический и прогресс нравственный — два пути к одной цели.

IX

О спорт! Ты — мир!

Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами.

Ты — согласие.

Ты сближаешь людей, жаждущих единства.

Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодёжь уважать друг друга.

Ты — источник благородного, мирного, дружеского соревнования.

Ты собираешь молодость — наше будущее, нашу надежду — под свои мирные знамена.

О спорт!

Ты — мир!

Список использованных источников

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
2. Байбурин А. К. Некоторые вопросы этнографического изучения поведения / А. К. Байбурин // Этнические стереотипы поведения: сб. науч. трудов / [под ред. А. К. Байбурина]. – Л. : Наука, 1985. – С. 7 – 21.
3. Бобрицька В. Формування здорового способу життя вихованців у досвіді А. С. Макаренка / В. Бобрицька // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5. С. 91 – 94.
4. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю: метод. вказівки для практ. занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії) / Т. В. Бондаренко. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 44 с.
5. Брестед Д. История Древнего Египта / Д. Брестед, Б. Тураев. – Т. 1. – Минск : Вышайшая школа, 2002. – 384 с.
6. Ибрагимова Л. Ф. «Человек здоровый» в философских и медицинских понятиях Востока и Запада / Ибрагимова Л. Ф. // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 290 – 297.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
8. История СССР с древнейших времен до конца XVIII в. / [под ред. Б. А. Рыбакова]. – М. : Высшая школа, 1983. – 415 с.
9. Ключко В. М. Програма і робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямом підготовки «Облік і аудит», «Економіка підприємства») / В. М. Ключко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 22 с.
10. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФКСУ, 2001. – 23 с.
11. Куевда В. Традиция как психологический механизм наследственности / В. Куевда // Персонал. – 2002. – № 1. – С. 32 – 37.
12. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра, спеціаліста і магістра напряму 0501 – «Економіка і підприємництво». – К. : МОН України, 2002.

13. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра напряму підготовки 09626 «Водні ресурси» кваліфікації 3212 «технолог-гідротехнік» / [В. Терновцев, О. Василенко, О. Петренко та ін.]. – К. : МОНУ, 2005.

14. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0502 «Менеджмент». – К. : МОНУ, 2001.

15. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0504 „Туризм” : галузевий стандарт вищої освіт. – К. : Вища школа, 2004. – 72 с.

16. Толочек В. А. Современная психология труда / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2006. – 479 с.

17. Философия : учеб. / [под общ. ред. В. П. Андрущенко, Н. И. Горлача, В. К. Рыбалко и др.]. – Киев – Харьков : ХГПУ, ИВМО «ХК», 1998. – 640 с.

18. Этнические стереотипы поведения: сб. науч. трудов / [под ред. А. К. Байбурина]. – Л. : Наука, 1985. – 365 с.

19. http://ru.wikipedia.org/wiki/Кубертен,_Пьер_де

20. <http://slovari.yandex.ru/~книги/Олимпийская%20энциклопедия/«Ода%20спорту»/>

Навчальне видання

ГУМАНІТАРНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні вказівки
для теоретичних і семінарських занять
з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету)

(рос. мовою)

Укладачі: **БЕЗКОРОВАЙНИЙ** Дмитро Олександрович
БОНДАРЕНКО Тетяна Віталіївна

Відповідальний за випуск В. М. Клочко

Редактор *Ю. С. Бабіч*

Комп'ютерне верстання *Д. О. Безкоровайний*

План 2014, поз. 226М

Підп. до друку 14.01.2014
Друк на ризографі.
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 2,8
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.